

# ออเนี่ยนริง Onion Ring



## ออเนี่ยนริง Onion Ring

**ออเนี่ยนริง Onion Ring** ถ้าเพื่อนๆกำลังหาเมนูออเนี่ยนริงแสนอร่อย แอดมินขอบอกว่า ไม่ผิดหวังกับสูตรนี้แน่นอน ถูกต้องนะค้าบแอดมินมาชวนทำออเนี่ยนริง ออเนี่ยนริงที่ทำจากมันฝรั่งแท้ๆ ผสมผสมเข้ากับหัวหอมใหญ่จุกๆ เนยที่ใส่มั้ยั้ง หอมๆ กรอบหอมอร่อย กว่าที่เคยกินที่ไหน ทำสูตรนี้เป็นอาจเลิกไปสั่งตามร้านฟาสต์ฟู้ดเลยละ ลองคิดดูอาหารเรียกน้ำย่อยสไตล์เกาหลี ซึ่งแอดมินลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยละ อยากแชร์สูตรเลย ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด โอ้ย..อยากกินแล้วน้ำลายไหล มาทำออเนี่ยนริงจัดไปละ อร่อยเด็ดเมนูติดดาว มาละดาวนโหลตสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูออเนี่ยนริงกันเลยละ

### สูตรออเนี่ยนริง

มันฝรั่ง 2 ลูก 435 ก. (ก่อนปอกเปลือก)

กระเทียมสับ 36 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)

เนยจืด 20 กรัม

เกลือ 3 กรัม

แป้งเอนกประสงค์ 40 กรัม (4 ช้อนโต๊ะ)

น้ำ 100 กรัม

แป้งข้าวโพด 40 กรัม (4 ช้อนโต๊ะ)

# สูตรออเนียงหริ่ง

หัวหอมใหญ่ 50 กรัม

## วิธีทำออเนียงหริ่ง

ล้างหัวหอมใหญ่ ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ปอกเปลือกมันฝรั่ง หั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ นำไปอบในไมโครเวฟประมาณ 7 นาที บดให้ละเอียดพักไว้

ชอยต้นหอม และสับให้ละเอียด

ผัดเนยในกระทะ จากนั้นปรุงรสด้วยกระเทียม เติมน้ำ เกลือ ผัดให้เริ่มออกกลิ่น

ใส่แป้งสาลีเนกประสงค์ผัดจนจับกันเป็นก้อน จากนั้นใส่มันฝรั่งที่บดแล้ว พักไว้ให้เย็น

จากนั้นในอ่างผสม เติมน้ำข้าวโพด และต้นหอมที่สับไว้ นวดให้เข้ากัน

นำมาแผ่เป็นแผ่น จากนั้นใช้พิมพ์คุกกี้นวดเป็นรูปโดนัท ทำจนแป้งหมด หรือจะปั้นเป็นรูปทรงโดนัทก็ได้

นำไปทอดในกระทะน้ำมันท่วมๆ ด้วยไฟอ่อนๆ ไม่ต้องแรงให้เหลืองกรอบ

ตักขึ้น เสิร์ฟพร้อมกับ ซอสมะเขือเทศ ทานตอนร้อนๆ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ

delicious day จาก <https://www.youtube.com/watch?v=lxmx9c15BY8>

กดติดตามคุณ

delicious day ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนๆ อยู่



## วัตถุดิบออเนียงหริ่ง

### garlic

กระเทียม (Garlic) ช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย กระเทียมสดช่วยกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้หลั่งออกมามากขึ้นในปริมาณมากขึ้น และเสริมการทำงานของเอนไซม์ที่ช่วยย่อยสารอาหารจำพวกโปรตีน เช่น โปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยย่อย

### salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเกิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

#### **butter**

เนย (Butter) เป็นไขมันสัตว์ที่ถูกนำไปผ่านกระบวนการแยกออกมาจากนํ้านมหรือครีม ส่วนใหญ่จะใช้นํ้านมจากสัตว์ เช่น วัว ควาย แพะ หรือแกะ กระบวนการผลิตเนย เริ่มจากการนํ้านมไปเข้าเครื่องจักรเพื่อปั่นหรือเหวี่ยงด้วยความเร็วสูง เมื่อเหวี่ยงจนได้ที่จะได้วัตถุติดออกมา 2 ชนิด คือ บัตเตอร์มิลค์ เป็นส่วนของนํ้าสีขาวขุ่น และเนย เป็นส่วนของก้อนไขมันสีเหลืองๆ ซึ่งก็คือเนยแท้ หรือที่เรียกกันติดปากว่า ‘เนยสด’ นั่นเอง

#### **corn**

ข้าวโพด (Corn) ธัญพืชรสหวานอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี แร่ธาตุ เส้นใยอาหาร และเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ เชื่อกันว่าการรับประทานข้าวโพดมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ เช่น ช่วยบำรุงสายตา ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น รวมถึงป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้ เป็นต้น

#### **onion**

หอมหัวใหญ่ (Onion) เป็นพืชล้มลุก อยู่วงศ์เดียวกับกระเทียม เป็นหอมชนิดหนึ่ง มีหัวอยู่ใต้ดิน ลำต้นจะถูกห่อหุ้มด้วยกาบใบโดยรอบๆ ดอกออกเป็นช่อ แทงออกมาจากตรงกลางลำต้น หัวมีลักษณะทรงกลมแบน หรือทรงกลมรี หัวอ่อนมีเปลือกกาบใบห่อหุ้มหลายๆชั้นสีขาว หัวแก่มีเปลือกด้านนอกแห้งมีสีน้ำตาลอ่อน มีกลิ่นฉุน รสชาติเผ็ดร้อน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียกลาง เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ในหลายประเทศทั่วโลก





กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

**f** ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอขอบคุณที่ติดตาม  
เพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#) ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)